

**Expertenchat am 15. März 2021 zum Thema:  
Frühjahrskur und Fasten**

**Expertin: Wiebke Ude**  
**Protokoll**

**Frage von Manuela:**

Darf man auch bei einer Schilddrüsenerkrankung fasten?

Antwort:

Da wäre ich vorsichtig. Klären Sie es bitte mit einem Arzt oder Heilpraktiker ab.

**Frage von Maria:**

Wie läuft das Fasten denn ab? Bekommt man einen Essensplan? Wie lang geht die Begleitung?

Antwort:

Es gibt unterschiedliche Fastenarten, z. B. das Heilfasten nach Buchinger, das Basenfasten, auch das Intervallfasten. Daher sollten Sie sich vorher informieren, was zu Ihnen passen könnte. Beim Heilfasten nach Buchinger übt man die Nahrungskarenz über eine bestimmte Zeit und nimmt nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe zu sich. Vielleicht suchen Sie sich einen Fastentherapeuten in Ihrer Nähe oder informieren sich über die Krankenkasse?

**Frage von Nini:**

Seit Mitte 2019 praktiziere ich 16:8 Fasten von Montag bis Freitag. Ich konnte so ganz gut meinen Stoffwechsel auf Touren halten. Seit circa 3-4 Monaten habe ich gemerkt, dass mein Körper sich sehr daran gewöhnt hat und jetzt stelle ich mir die Frage: Sollte ich pausieren oder sogar eine andere Methode ausprobieren? Ich würde mich über einen Tipp oder Hinweis freuen.

Antwort:

Sie praktizieren das Intervallfasten ja schon recht lang. Wie ist es mit Bewegung – Laufen, Radfahren oder Yoga - um den Stoffwechsel weiter auf Trab zu bringen? Leberwickel? Ich würde an der Ernährung ansetzen: Low Carb, Eiweiß...

**Frage von Carsten:**

Ich habe bereits zweimal eine Fastenwoche nach der Buchinger Methode durchgeführt und bin sehr begeistert davon. Ich habe keinen Urlaub genommen sondern normal weitergearbeitet und auch meine familiären "Aufgaben" wahrgenommen. Alle Aufgaben, in welchen ich "routiniert" bin und welche keine "neuen Herausforderungen" für mich darstellen, konnte ich zu nahezu 100% erfüllen. Als Beispiel: ein kontroverses Meeting leiten ging gut, hingegen sich in neue Themenbereiche einzuarbeiten ging gar nicht. Körperlich war ich in der Lage in der Ebene lange Fahrrad zu fahren, aber wehe es ging einen Berg herauf. In anderen Worten: Alles was Kraft erforderte, ging nicht, alles was Ausdauer erforderte ging gut. Ich nehme die Fastenwoche trotz der Einbettung in den Alltag immer noch als eine "Auszeit" und eine Form des Rückzuges auf mich wahr, was mir emotional guttut. Auf der gesundheitlichen Ebene hat mir das Fasten gutgetan. Ich habe eine Veranlagung zu Neurodermitis, sowie Arthrose 2-/3-ten Grades in den Kniegelenken. Beides ging in der Woche zurück (bei der Neurodermitis konnte man zusehen wie entzündete Hautstellen sich zurückbildeten, bei der Arthrose hing es davon ab, ob eine Entzündung akut gegeben war). Jetzt kommt meine Frage.

Als ich einem Arzt von meinen Erfahrungen berichtete, meinte er, dass er wenig vom Heilfasten hält, weil man den Körper in die Autophagie zwingt. Jetzt habe ich es immer so verstanden, dass die Autophagie der Mechanismus, hinter den von mir positiv erfahrenen Änderungen ist, nämlich eine gewisse Form der "Zellreinigung". Welche negativen Aspekte sind mit der Autophagie verbunden? Spricht etwas dagegen, dass ich die von mir beschriebene Form des "Heilfastens" einmal pro Jahr in der beschriebenen Form durchführe (solange ich darauf achtet, dass ich mich nicht überlaste)?

Antwort:

Ich kann Sie dahingehend nur weiter ermutigen! Das Fasten tut Ihnen doch gut und Sie übertreiben es nicht. Neurodermitis und Gelenke danken es Ihnen spürbar. Das Heilfasten nach Buchinger wird schon recht lang praktiziert. Viele Menschen kommen damit gut zurecht.

**Frage von Gast:**

Ich habe Heuschnupfen. Könnte eine Fastenkur die Beschwerden lindern?

Antwort:

Bei Allergien sollte man grundsätzlich vorsichtig sein. Es ist nicht ausgeschlossen, dass das Fasten Ihrem Immunsystem guttut. Ich würde es mit einem Fachmenschen besprechen.

**Frage von Gast:**

Welche Fastenkur empfehlen Sie?

Antwort:

Ich selbst mache Basenfasten. Hier werden ausschließlich über einen gewissen Zeitraum basische Lebensmittel, Gemüsesuppen, Wasser zugeführt. Vorteil: Der Körper erhält eine gute Ernährung, die ich auch nach dem Fasten beibehalten kann.

**Frage von Gast:**

Kann durch eine Übersäuerung des Körpers Magensäure in die Speiseröhre gelangen? Eine richtige Öffnung (Reflux) wurde durch eine Magenspiegelung ausgeschlossen.

Antwort:

Handelt es sich hierbei um die sogenannte „Refluxösophagitis“? Zum Ausgleich Basenpulver verabreichen, um die Säurelast zu neutralisieren.

**Frage von aceranti:**

Kann man Basenfasten alleine machen oder braucht man eine Fachberatung? Ich meine, reicht es sich einzulesen und loszulegen? Ich bin gesund und habe keine Allergien. Jedoch stille ich und möchte meinen Körper einfach entgiften.

Antwort:

Ja, ich denke das Basenfasten können Sie auch allein durchführen. Allerdings sollten Sie während des Stillens gut darauf achten, bei Kräften zu bleiben. Vielleicht haben Sie eine\*n Heilpraktiker\*in oder Naturmediziner\*in mit der/dem Sie es besprechen könnten? Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Vom Buchinger-Fasten würde ich hier abraten!

**Frage von Gast:**

Wie lang sollte eine Fastenkur dauern?

Antwort:

Das ist unterschiedlich. Die Buchinger-Kur ist auf 12 Tage festgelegt. Es gibt 3 Entlastungstage zu Beginn, dann 6 Fastentage, anschließend 3 Aufbautage. Das Basenfasten kann man auch länger gestalten, da durch die basische Ernährung der Körper in keinen Mangelzustand gelangt.

**Frage von aceranti:**

Welche andere Methode gibt es, um den Körper zu entgiften?

Antwort:

Es gibt vielerlei Möglichkeiten, seinen Körper zu entgiften: Ausleitungsprogramme in Form von Tropfen (als Kur), Tees wie z.B. Brennnessel, Löwenzahn oder/und Schafgarbe, die den Stoffwechsel von Niere und Leber anregen und so zu einer Ausscheidung führen können.

**Frage von Gast:**

Was halten Sie von einer Entgiftung mit Vulkanerde? Während dieser Entgiftung (4-6 Wochen) sollten keine tierischen Lebensmittel (auch keine Milch, Eier und Butter) gegessen werden.

Antwort:

Vulkanerde, sogenannte Zeolithe, binden Giftstoffe und leiten sie aus. Ich empfehle sie auch meinen Patienten.